

**Tipps für
die Praxis**



**Zeitungen zustellen –
sicher und gesund**

Sicher unterwegs beim Zustellen von Zeitungen

Zeitungszustellerinnen und -zusteller haben leider häufig Unfälle bei der Arbeit. Besonders oft stürzen sie und verletzen sich dabei. Auch im Straßenverkehr kann es zu gefährlichen Situationen kommen. In dieser Broschüre finden Sie alle wichtigen Informationen, damit Sie Ihre Arbeit möglichst sicher ausführen können.

Sichere Ausrüstung für Wege zu Fuß



Wichtig:

- 1 wetterfeste Kleidung
- 2 Reflektoren
- 3 feste Schuhe

Bei Glätte:

- ✓ stabil
- ✓ geschlossen
- ✓ wetterfest
- ✓ rutschfest

Bei Blitzeis: Zustellung stoppen!



Stirnlampe oder Taschenlampe



Handy



Erste-Hilfe-Set



Trillerpfeife oder Schrillalarm

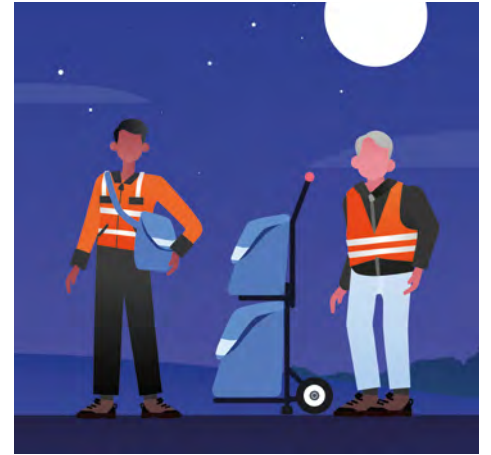
Heben und tragen



Falsch: zu weit weg, gebeugter Rücken, gerade Beine. Das ist schlecht für den Rücken.



Richtig: nah dran, Beine gebeugt, Rücken gerade. Heben Sie das Gewicht mit der Kraft der Beine!

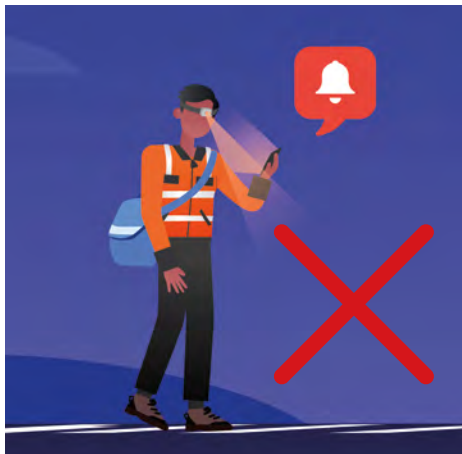


Tragen Sie nur so viel, wie Sie gut schaffen können. Nutzen Sie Tragetaschen oder Transportkarren.

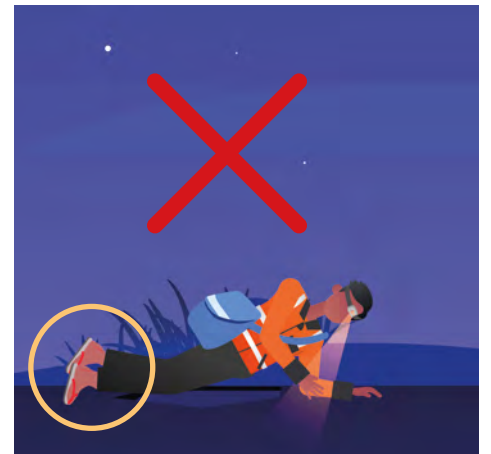
Zu Fuß unterwegs



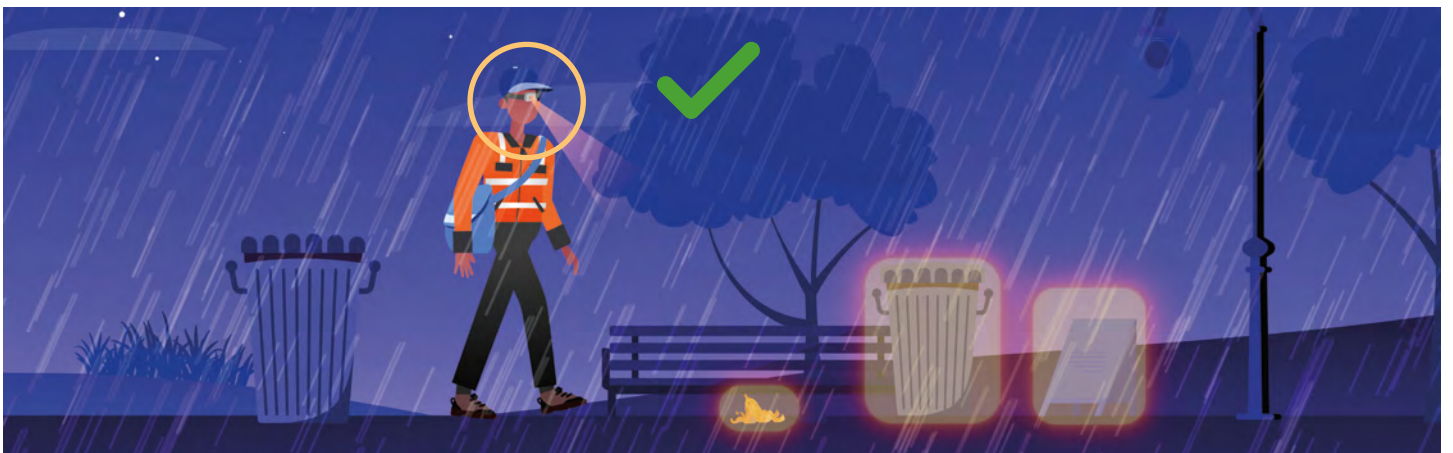
Straße auf dem kürzesten Weg überqueren oder Zebrastreifen nutzen.



Ablenkungen vermeiden und den Blick auf die Straße richten.



Stabile Schuhe können Stürze und Verletzungen verhindern.



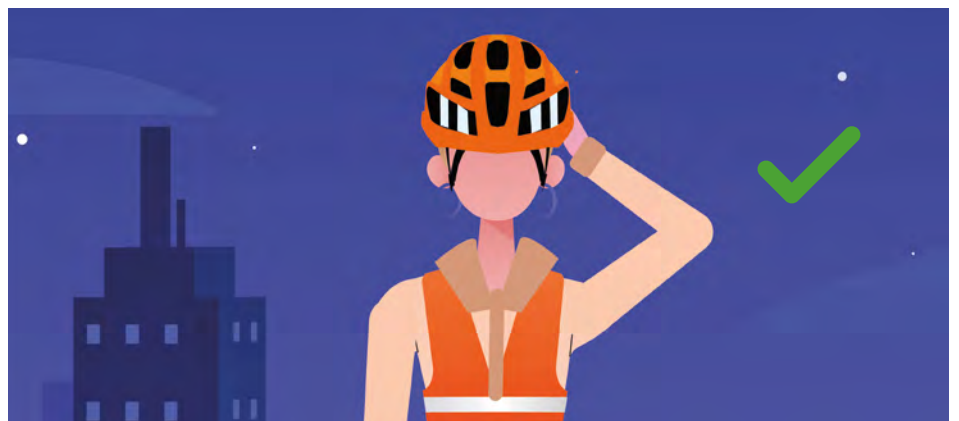
Wichtig: Bei schlechter Sicht Stirnlampe oder Taschenlampe einschalten. So sehen Sie Hindernisse und können Stürze verhindern.

Mit dem Fahrrad unterwegs



Fahrrad prüfen:

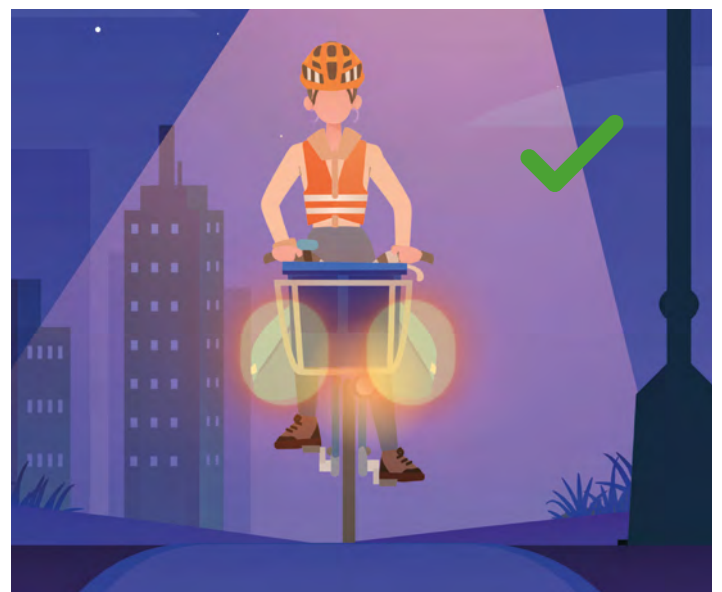
- 1 Bremsen
- 2 Lichter
- 3 Reifen
- 4 Klingel
- 5 Reflektoren



Wichtig: Helm tragen!



Falsch: zu viel Gewicht auf einer Seite.

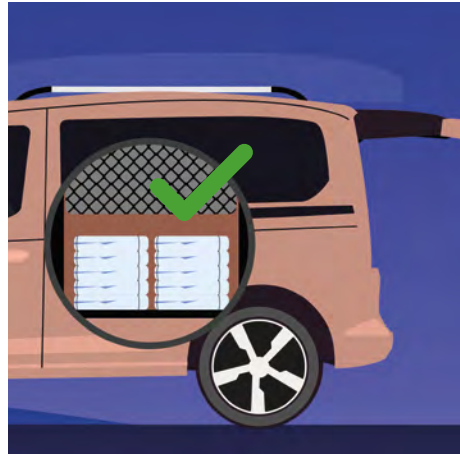


Richtig: Gewicht auf beide Seiten verteilen.

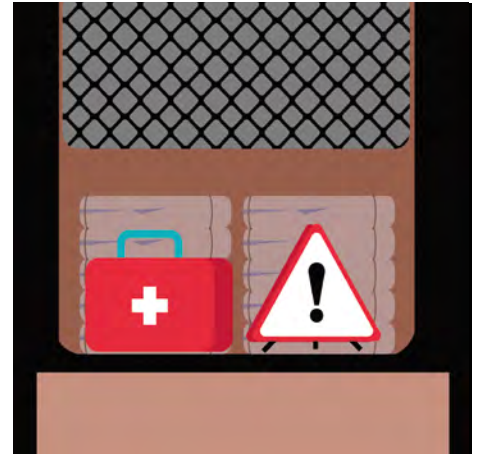
Mit dem Auto unterwegs



Tür mit rechter Hand öffnen. So sehen Sie Radfahrende, die vorbeifahren. Handbremse nutzen.

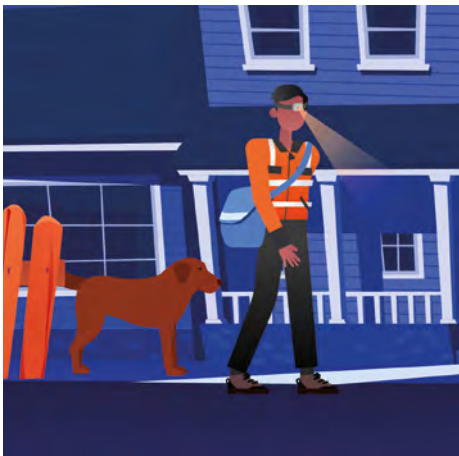


Zeitungen nur im Kofferraum transportieren. Gleichmäßig verteilen.



Trenngitter und Netze schützen Fahrende. Verbandskasten und Warndreieck greifbar platzieren.

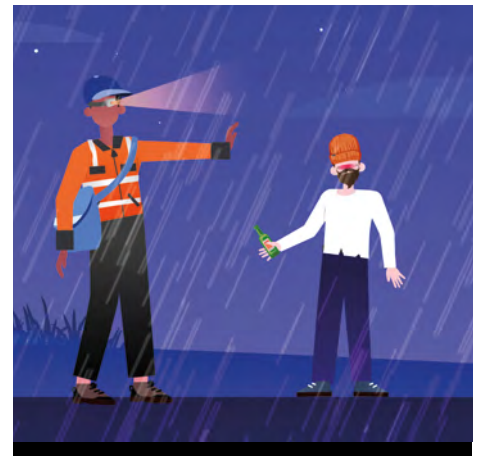
Gefährliche Situationen



Hunde: Nicht in die Augen schauen, nicht schnell bewegen, nicht wegrennen.



Bei Angriff: Hund laut ansprechen, Gegenstand zwischen sich und den Hund bringen.



Betrunkene: Kontakt vermeiden, klare Grenzen setzen, notfalls Trillerpfeife oder Schrillalarm nutzen.



Wir für Sie Die BG ETEM

Unser Auftrag: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

Die BG ETEM ist die gesetzliche Unfallversicherung für rund 4 Millionen Menschen in über 200.000 Mitgliedsbetrieben.

Wir helfen dabei, Arbeit für alle möglichst sicher zu machen. Wenn es zu Unfällen oder Berufskrankheiten kommt, sind wir für Sie da. Wir kümmern uns um Behandlung, Rehabilitation und Wiedereingliederung in den Beruf.

Die BG ETEM versichert Mitarbeitende aus den Bereichen Energie- und Wasserwirtschaft, Textil und Mode, Feinmechanik, Elektrohandwerke und elektrotechnische Industrie sowie Druck und Papierverarbeitung.

Mehr über uns und unsere Leistungen:

www.bgetem.de

Bestell-Nr. PU089

Unsere Medien für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz erhalten Sie unter

medien.bgetem.de

Bildnachweise:

SW Media für BG ETEM (Titel), FIUMU GmbH für BG ETEM (Illustrationen)

BG ETEM

**Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse**
Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon: 0221 3778-0
www.bgetem.de

Folgen Sie uns:

